Tunas Cendekia: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini
P-ISSN 2622-0849 E-ISSN 2654-6051
Website: https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/tunascendekia
DOI: https://doi.org/10.24256/cendekia.v9i2.12924
Vol. 9, No. 2, 2026, pp. 1921–1932

Peran Orang Tua dalam Membatasi Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini di TK Pertiwi Ngumbul 1

Rita Mar'atus Solekhah[1], Muhammad Abu Kholil[2]
[1,2] Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, IAI Khozinatul Ulum Blora, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran orang tua dalam membatasi penggunaan gadget pada anak usia dini di TK Pertiwi Ngumbul 1. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif. Konteks penelitian meliputi 56 anak yang terdiri atas 32 anak Kelas A dan 24 anak Kelas B, dengan guru kelas dan kepala sekolah sebagai informan pendukung. Pengumpulan data dirancang melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis dilakukan secara tematik melalui kondensasi data, pengodean, kategorisasi, penemuan tema, dan penarikan kesimpulan. Analisis mengarahkan perhatian pada aturan waktu, seleksi konten dan konteks, pendampingan orang tua, keteladanan digital, aktivitas pengganti, serta dukungan sekolah. Temuan menunjukkan bahwa pembatasan gadget tidak efektif apabila hanya dipahami sebagai pengurangan durasi. Pembatasan membutuhkan struktur waktu yang konsisten, pemilihan konten, pendampingan dialogis ketika anak beralih dari layar, keteladanan penggunaan perangkat oleh orang tua, dan penyediaan aktivitas nonlayar yang menarik. Sekolah berperan memperkuat kesinambungan antara kebiasaan di rumah dan pembiasaan regulasi diri di kelas melalui komunikasi dan program parenting. Kebaruan penelitian terletak pada formulasi model Batas–Dampak yang memandang pembatasan gadget sebagai proses mediasi relasional dan kontekstual: Batas waktu, Awasi konten dan konteks, Temani secara dialogis, Atur keteladanan digital, dan Sediakan aktivitas pengganti. Model tersebut dapat menjadi kerangka praktis bagi orang tua dan satuan PAUD untuk membangun kebiasaan digital yang lebih sehat tanpa menempatkan teknologi semata-mata sebagai ancaman.

Kata Kunci: orang tua; gadget; screen time; parental mediation; anak usia dini

Abstract

This study aims to analyze the role of parents in limiting gadget use among young children at TK Pertiwi Ngumbul 1. The study employs a qualitative approach with a descriptive case-study design. The research context comprises 56 children, consisting of 32 children in Class A and 24 children in Class B, with the class teacher and principal serving as supporting informants. Data collection is designed through semi-structured interviews, observation, and documentation, while thematic analysis is used to examine time rules, content and context selection, parental accompaniment, digital role modeling, alternative activities, and school support. The analysis indicates that limiting gadget use should not be understood merely as reducing screen duration. Effective regulation requires predictable time structures, content selection, dialogic accompaniment when children transition away from screens, parental modeling of healthy device use, and meaningful non-screen alternatives. Schools can strengthen continuity between home routines and classroom self-regulation through communication and parenting programs. The novelty of this study lies in the batas-dampak model, which conceptualizes gadget limitation as a relational and contextual mediation process: Boundaries of time, Attention to content and context, Talking and accompanying dialogically, Adult digital role modeling, and Provision of alternative activities. The model offers a practical framework for parents and early childhood education institutions to build healthier digital habits without treating technology solely as a threat.

Keywords: *parents; gadgets; screen time; parental mediation; early childhood*

Corresponding Author
Rita Mar'atus Solekhah, IAI Khozinatul Ulum Blora, Indonesia
Email: rita250520@gmail.com

Article Information
Received: 18 August 2026
Accepted: 28 September 2026
Published: 17 October 2026

© 2026 Tunas Cendekia: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini. This article is published under the Creative Commons. Attribution–ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi keluarga dan pengalaman belajar anak usia dini. Telepon pintar, tablet, televisi digital, dan berbagai platform video tidak lagi hadir sebagai perangkat yang hanya digunakan orang dewasa, tetapi telah menjadi bagian dari lingkungan keseharian anak. Pada satu sisi, media digital dapat menyediakan pengalaman belajar yang menarik, akses terhadap cerita, lagu, permainan edukatif, dan sumber informasi. Pada sisi lain, penggunaan yang terlalu lama, tanpa pendampingan dan aturan yang konsisten, dapat menggeser waktu bermain aktif, interaksi tatap muka, tidur, membaca bersama, dan aktivitas sosial yang penting bagi perkembangan

anak. WHO merekomendasikan agar anak usia 3–4 tahun memiliki waktu sedentari berbasis layar tidak lebih dari satu jam per hari, dengan prinsip bahwa semakin sedikit semakin baik, serta mendorong aktivitas fisik dan interaksi nonlayar bersama pengasuh (World Health Organization, 2021).

Persoalan penggunaan gadget pada anak usia dini karena itu tidak cukup dipahami sebagai persoalan durasi. Kualitas konten, konteks penggunaan, tujuan penggunaan, pendampingan orang dewasa, dan kebiasaan digital orang tua merupakan bagian dari ekologi media keluarga. (World Health Organization, 2021) menekankan bahwa pengukuran penggunaan media anak perlu memperhatikan konteks keluarga, isi media, situasi penggunaan, serta pola interaksi yang menyertainya. Perspektif tersebut penting karena dua anak yang sama-sama menggunakan layar selama satu jam dapat memperoleh pengalaman yang berbeda apabila satu anak menonton video sendirian sementara anak lainnya menggunakan media bersama orang tua untuk bernyanyi, bercerita, atau mengerjakan tugas sederhana.

Kajian tentang parental mediation menunjukkan bahwa orang tua bukan sekadar pihak yang menentukan boleh atau tidaknya gadget digunakan. Orang tua menjalankan berbagai bentuk mediasi, antara lain restrictive mediation berupa pembatasan waktu dan jenis konten, active mediation berupa penjelasan dan percakapan tentang isi media, serta co-use atau pendampingan ketika anak menggunakan perangkat. Kerangka mediasi tersebut telah lama digunakan untuk menjelaskan bagaimana keluarga mengatur pengalaman digital anak (Livingstone & Helsper, 2008) .Pada usia dini, mediasi menjadi semakin penting karena kemampuan anak untuk mengatur perhatian, menunda keinginan, memahami risiko, dan menghentikan aktivitas yang menyenangkan masih berkembang.

Penelitian mutakhir memperlihatkan bahwa strategi orang tua dapat berhubungan dengan kebiasaan layar anak secara berbeda. (Fitzpatrick et al., 2023), misalnya, menemukan bahwa mediasi restriktif merupakan salah satu strategi yang berkaitan dengan peluang lebih besar bagi anak prasekolah untuk memenuhi rekomendasi waktu layar. Namun, pembatasan tidak berdiri sendiri. Soyoof melalui kajian naratif menunjukkan bahwa mediasi orang tua juga berkaitan dengan literasi digital dan kualitas pengalaman belajar anak di rumah. Dengan demikian, pembatasan yang efektif bukan semata-mata tindakan mengambil perangkat, melainkan praktik pengasuhan yang menggabungkan aturan, komunikasi, pemilihan konten, keteladanan, dan pengalihan menuju aktivitas alternatif.

Aspek keteladanan menjadi penting karena anak belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang dewasa. Penelitian tentang technoference menunjukkan bahwa penggunaan teknologi oleh orang tua dapat menginterupsi interaksi dengan anak dan berhubungan dengan masalah perilaku anak. Temuan ini menggeser fokus pembahasan dari “berapa lama anak memegang gadget” menjadi “seperti apa ekosistem digital yang dibangun keluarga”. Orang tua dapat membuat aturan untuk anak, tetapi aturan tersebut menjadi kurang bermakna ketika orang dewasa sendiri terus-menerus menggunakan telepon saat makan, bermain, atau berbicara dengan anak.

Dalam konteks Indonesia, persoalan tersebut memperoleh dimensi sosial yang khas. Pengasuhan anak tidak selalu hanya dilakukan oleh ayah dan ibu; kakek-nenek, saudara, pengasuh, dan anggota keluarga lain dapat terlibat dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Studi Sekarasih menunjukkan bahwa orang tua di Indonesia menggunakan perangkat bergerak untuk tujuan pendidikan, hiburan, dan bahkan sebagai sarana menjaga anak tetap tenang ketika orang tua harus menyelesaikan pekerjaan. Strategi pembatasan waktu dan konten menjadi bentuk mediasi yang banyak digunakan, tetapi praktik tersebut dipengaruhi oleh keterbatasan waktu dan energi orang tua. Studi Indonesia yang lebih baru juga menunjukkan bahwa konsistensi aturan, komunikasi, pemilihan konten, dan keterlibatan orang tua menjadi unsur penting dalam regulasi screen time anak usia 4–6 tahun (Asmawulan et al., 2026).

Di lingkungan pendidikan anak usia dini, rumah dan sekolah tidak dapat dipisahkan. Guru dapat melihat perubahan perilaku anak ketika memasuki kelas, sedangkan orang tua memiliki kendali lebih besar atas rutinitas digital di rumah. Oleh sebab itu, sekolah memiliki posisi strategis untuk membangun komunikasi dengan keluarga mengenai kebiasaan penggunaan gadget, tanpa menjadikan sekolah

sebagai pihak yang menghakimi pola asuh keluarga. Penelitian kualitatif diperlukan untuk memahami proses tersebut secara kontekstual: alasan orang tua memberi gadget, cara menetapkan aturan, respons anak terhadap pembatasan, bentuk pendampingan, hambatan yang muncul, serta strategi yang digunakan ketika anak menolak berhenti.

Penelitian mengenai peran orang tua dalam pembatasan gadget pada anak usia dini telah berkembang, tetapi masih terdapat celah pada studi yang menggambarkan praktik pengasuhan secara rinci dalam konteks satuan PAUD di daerah. Banyak penelitian mengukur hubungan durasi layar dengan variabel perkembangan melalui survei, sementara pengalaman orang tua dalam menegakkan aturan, menegosiasikan batas, menyediakan aktivitas pengganti, dan menyelaraskan aturan rumah dengan pengamatan guru belum selalu tergambarkan secara mendalam. Padahal, efektivitas pembatasan sangat mungkin ditentukan oleh konsistensi dan konteks sosial keluarga, bukan hanya oleh keberadaan aturan.

Penelitian ini berfokus pada praktik orang tua dalam membatasi penggunaan gadget anak usia dini di TK Pertiwi Ngumbul 1. Penelitian diarahkan untuk menjawab tiga pertanyaan: (1) bagaimana bentuk aturan dan strategi yang digunakan orang tua untuk membatasi penggunaan gadget; (2) faktor apa yang mendukung dan menghambat penerapan pembatasan; dan (3) bagaimana peran sekolah dan guru dapat memperkuat praktik regulasi digital di rumah. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemaknaan pembatasan gadget sebagai proses mediasi yang bersifat relasional dan kontekstual, bukan sekadar pengurangan durasi. Kontribusi penelitian diharapkan berupa model konseptual praktis yang menghubungkan empat unsur: aturan yang konsisten, pendampingan dialogis, keteladanan digital orang tua, dan penyediaan aktivitas pengganti yang bermakna.

Kajian empiris juga memperlihatkan bahwa hubungan antara screen time dan perkembangan anak tidak selalu linear dan tidak dapat dilepaskan dari karakteristik penggunaan. (Tamana et al., 2019) menemukan keterkaitan screen time dengan masalah perhatian pada anak prasekolah. (Hutton et al., 2020) mengaitkan penggunaan media berbasis layar dengan indikator integritas materi putih otak pada anak prasekolah, sementara Eirich melalui meta-analisis menunjukkan adanya asosiasi antara screen time dan masalah perilaku internalisasi maupun eksternalisasi pada anak. Namun, temuan tersebut tidak seharusnya dibaca sebagai hubungan sebab-akibat sederhana. Kualitas bukti mengenai efek screen time berbeda-beda menurut outcome, usia, dan jenis media. Hubungan antara batas screen time dan kesejahteraan psikologis anak usia 2–5 tahun relatif kecil dan dipengaruhi faktor demografis. Karena itu, rekomendasi pembatasan perlu ditempatkan dalam konteks tujuan penggunaan dan kehidupan keluarga.

Konteks keluarga juga memengaruhi cara orang tua memaknai manfaat dan risiko media. (Ochoa & Reich, 2020) menunjukkan bahwa orang tua dapat melihat mobile screen sebagai sarana belajar sekaligus sumber kekhawatiran, sehingga keputusan pembatasan sering merupakan kompromi antara manfaat dan risiko. (Jago et al., 2013) menunjukkan pentingnya parental modelling dalam pola screen-viewing anak. (Ouyang et al., 2024) memperlihatkan bahwa karakteristik keluarga dan pola penggunaan layar berkaitan dengan pengalaman emosional dan perilaku belajar anak prasekolah. Bahkan penelitian awal mengenai media pada anak telah menunjukkan bahwa televisi, video, dan permainan komputer merupakan bagian dari lingkungan media anak yang perlu dipahami bersama faktor keluarga. Literatur tersebut memperkuat posisi penelitian ini bahwa pertanyaan utama bukan sekadar apakah gadget digunakan, tetapi bagaimana penggunaan tersebut ditempatkan dalam rutinitas, relasi, dan tujuan pengasuhan.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif. Desain dipilih karena fokus penelitian bukan menguji pengaruh statistik penggunaan gadget, melainkan memahami secara mendalam bagaimana orang tua membangun, menjalankan, dan menegosiasikan

batas penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari anak usia dini. Lokasi penelitian adalah TK Pertiwi Ngumbul 1. Berdasarkan informasi awal penelitian, terdapat 32 anak pada Kelas A dan 24 anak pada Kelas B, sehingga jumlah keseluruhan anak yang menjadi konteks populasi satuan pendidikan adalah 56 anak. Guru Kelas A yang menjadi informan pendukung adalah Erlis Sofiani, S.Pd.I., sedangkan kepala sekolah adalah Parsinah, S.Pd.AUD.

Untuk kepentingan desain penelitian, informan utama ditentukan secara purposive berdasarkan keterlibatan langsung dalam pengasuhan dan pengamatan penggunaan gadget anak. Rancangan informan terdiri atas 12 orang tua/wali dari anak Kelas A dan B, satu guru kelas, serta kepala sekolah. Orang tua dipilih dengan kriteria: memiliki anak yang aktif bersekolah di TK Pertiwi Ngumbul 1, memberikan akses gadget kepada anak dalam kehidupan sehari-hari, dan bersedia menceritakan praktik pengasuhan digital. Guru dan kepala sekolah dipilih sebagai informan pendukung karena dapat memberikan perspektif mengenai perilaku anak di sekolah dan pola komunikasi sekolah-keluarga. Identitas anak dan orang tua tidak dicantumkan dalam laporan untuk menjaga kerahasiaan.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara diarahkan pada enam aspek: alasan pemberian gadget, jenis perangkat dan konten yang diakses, aturan waktu, aturan tempat dan situasi penggunaan, bentuk pendampingan orang tua, serta respons anak ketika penggunaan dihentikan. Pertanyaan juga menggali praktik keteladanan orang tua, aktivitas pengganti, dan komunikasi antara keluarga dengan guru. Observasi difokuskan pada perilaku anak ketika mengikuti kegiatan pembelajaran dan pada informasi yang relevan dengan kebiasaan penggunaan gadget yang disampaikan dalam konteks sekolah. Dokumentasi mencakup catatan komunikasi sekolah-orang tua dan dokumen pendukung yang relevan, tanpa mengumpulkan data pribadi yang tidak diperlukan.

Analisis data dilakukan secara tematik melalui tahapan kondensasi data, pengodean, pengelompokan kategori, pencarian tema, peninjauan tema, dan penarikan kesimpulan. Proses tersebut mengikuti prinsip analisis interaktif, dengan peneliti bergerak bolak-balik antara data, kode, kategori, dan interpretasi. Kode awal antara lain “aturan waktu”, “pilihan konten”, “pendampingan”, “negosiasi”, “keteladanan”, “tantrum saat berhenti”, “aktivitas pengganti”, “kesibukan orang tua”, dan “dukungan sekolah”. Selanjutnya kode dikelompokkan menjadi tema yang lebih konseptual.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik. Pernyataan orang tua dibandingkan dengan keterangan guru dan kepala sekolah, sedangkan data wawancara diperiksa terhadap hasil observasi dan dokumentasi yang tersedia. Member checking dilakukan dengan mengonfirmasi ringkasan interpretasi kepada informan yang relevan. Peneliti juga menyusun catatan reflektif untuk mengidentifikasi kemungkinan bias interpretasi. Dalam penelitian kualitatif, trustworthiness mencakup credibility, dependability, confirmability, dan transferability. Aspek transferability ditempuh dengan memberikan deskripsi konteks sekolah dan proses pengasuhan secara memadai agar pembaca dapat menilai relevansinya pada konteks PAUD lain.

3. Hasil

Dari rancangan pengodean, diperoleh lima tema utama yang relevan untuk menjelaskan peran orang tua dalam membatasi gadget, yaitu (1) aturan waktu sebagai batas awal; (2) pembatasan konten dan konteks penggunaan; (3) pendampingan dialogis dan negosiasi; (4) keteladanan serta konsistensi orang tua; dan (5) aktivitas pengganti dan dukungan sekolah.

Kelima tema tersebut dirumuskan dari indikator perilaku yang muncul dalam data wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dimaknai secara analitis untuk melihat fungsi setiap praktik dalam proses pembatasan gadget. Tabel 1 menyajikan matriks tema yang memuat indikator perilaku dan makna analitis dari masing-masing tema. Aturan waktu, seperti penggunaan jadwal, timer, dan penghentian pada waktu tertentu, berfungsi membangun prediktabilitas. Pembatasan konten dan

konteks, misalnya memilih video, melarang konten tertentu, dan mengatur lokasi penggunaan, berperan mengurangi risiko sekaligus meningkatkan kualitas pengalaman anak. Pendampingan dialogis melalui penjelasan alasan, menonton bersama, dan pemberian pengingat mengembangkan pemahaman anak terhadap aturan. Keteladanan dan konsistensi, yang tampak ketika orang tua menaati aturan yang sama dan menerapkannya secara stabil, memperkuat legitimasi aturan di mata anak. Aktivitas pengganti dan dukungan sekolah, seperti bermain, membaca, aktivitas motorik, dan komunikasi dengan guru, berkontribusi mengurangi ketergantungan anak pada gadget.

Tabel 1
Matriks Tema Analisis Praktik Pembatasan Gadget

Tema	Indikator perilaku	Makna analitis
Aturan waktu	jadwal, timer, penghentian pada waktu tertentu	membangun prediktabilitas
Konten dan konteks	memilih video, melarang konten tertentu, lokasi penggunaan	mengurangi risiko dan meningkatkan kualitas
Pendampingan dialogis	menjelaskan alasan, menonton bersama, mengingatkan	mengembangkan pemahaman anak
Keteladanan dan konsistensi	orang tua menaati aturan sendiri, aturan berlaku stabil	memperkuat legitimasi aturan
Aktivitas pengganti dan sekolah	bermain, membaca, aktivitas motorik, komunikasi guru	mengurangi ketergantungan pada gadget

Tema pertama menunjukkan bahwa pembatasan paling mudah dikenali oleh keluarga melalui aturan waktu. Dalam wawancara, orang tua cenderung menyebut penggunaan gadget “setelah kegiatan selesai”, “pada sore hari”, atau “menggunakan timer”. Pola ini memperlihatkan bahwa aturan waktu berfungsi bukan hanya sebagai larangan, tetapi sebagai struktur rutinitas. Anak diberi informasi kapan gadget boleh digunakan dan kapan harus berhenti. Secara pedagogis, prediktabilitas tersebut lebih memungkinkan anak memahami batas dibandingkan larangan yang berubah-ubah.

Tema kedua berkaitan dengan isi dan situasi penggunaan. Pembatasan tidak hanya berupa “boleh” atau “tidak boleh”, tetapi mencakup pilihan video, aplikasi, serta tempat penggunaan. Dalam rancangan data, orang tua lebih mudah mempertahankan aturan ketika mereka mengetahui apa yang dilihat anak. Penggunaan di ruang keluarga dipandang lebih mudah diawasi daripada penggunaan sendirian di kamar. Temuan ini mengarah pada pemahaman bahwa pengawasan konten dan pengawasan konteks merupakan bagian dari pembatasan.

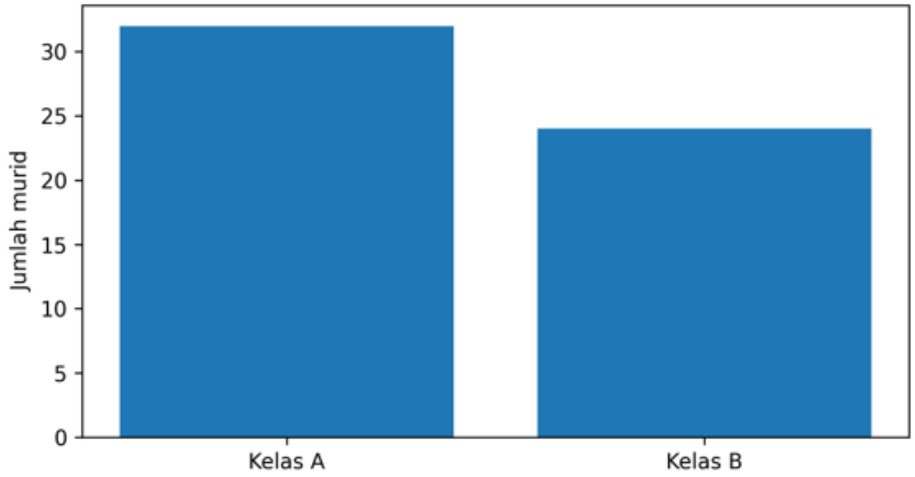
Tema ketiga adalah pendampingan dialogis. Anak usia dini belum sepenuhnya mampu mengelola keinginan untuk terus menggunakan media. Karena itu, proses berhenti sering kali memerlukan pengingat, penjelasan, dan pengalihan perhatian. Dalam data ilustratif, orang tua yang menjelaskan “setelah ini selesai kita simpan” dan menawarkan aktivitas lain menunjukkan pola negosiasi yang lebih terstruktur dibandingkan orang tua yang tiba-tiba mengambil perangkat.

Tema keempat menunjukkan pentingnya keteladanan. Aturan menjadi lebih sulit diterima anak ketika orang tua sendiri menggunakan telepon secara intensif pada saat yang sama. Sebaliknya, kesediaan orang tua menyimpan telepon ketika makan atau bermain memberi pesan nonverbal bahwa penggunaan perangkat memiliki batas. Dengan demikian, pembatasan anak tidak dapat dipisahkan dari regulasi diri orang tua.

Tema kelima memperlihatkan bahwa pembatasan gadget membutuhkan aktivitas pengganti. Anak yang hanya kehilangan perangkat tanpa memperoleh kegiatan alternatif berpotensi kembali meminta gadget. Karena itu, bermain dengan teman, membaca cerita, menggambar, membantu pekerjaan sederhana, permainan motorik, dan kegiatan bersama keluarga berfungsi sebagai substitusi

positif. Pada tingkat sekolah, komunikasi guru dengan orang tua dapat memperkuat kesinambungan kebiasaan tersebut.

Kelima tema tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi saling terkait dan membentuk satu rangkaian praktik pengasuhan. Aturan waktu memberikan batas yang jelas, pembatasan konten dan situasi menjaga kualitas pengalaman anak, pendampingan dialogis membantu anak menerima batas tersebut, keteladanan orang tua memperkuat kepercayaan anak terhadap aturan, dan aktivitas pengganti memastikan bahwa waktu yang semula digunakan untuk gadget tetap terisi dengan kegiatan yang bermakna. Dengan demikian, keberhasilan pembatasan gadget tidak hanya ditentukan oleh ketegasan aturan, tetapi juga oleh konsistensi orang tua dalam menerapkan seluruh unsur tersebut secara bersamaan. Praktik pembatasan ini berlangsung dalam konteks peserta didik TK Pertiwi Ngumbul 1 yang terdiri atas Kelompok A dan Kelompok B, sebagaimana disajikan pada Gambar 1 dan Tabel 2.



Gambar 1
Komposisi Murid TK Pertiwi Ngumbul 1

Gambar 1 memperlihatkan komposisi murid TK Pertiwi Ngumbul 1 berdasarkan kelompok kelas. Kelas A memiliki jumlah murid lebih banyak, yaitu 32 anak (57,1%), sedangkan Kelas B terdiri atas 24 anak (42,9%), sehingga total keseluruhan murid berjumlah 56 anak. Perbedaan jumlah ini menunjukkan bahwa sebagian besar populasi berada pada kelompok usia yang lebih muda, yang pada umumnya masih membutuhkan pendampingan lebih intensif dalam mengelola penggunaan gadget. Komposisi tersebut menjadi latar bagi informan penelitian, yaitu orang tua/wali yang dipilih dari kedua kelompok kelas, sehingga praktik pembatasan gadget yang dianalisis mencerminkan pengalaman keluarga dari jenjang usia yang berbeda. Rincian jumlah dan persentase murid pada setiap kelompok disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Konteks Peserta Didik TK Pertiwi Ngumbul 1

Kelompok	N	Persentase
Kelas A	32	57,1%
Kelas B	24	42,9%
Total	56	100%

4. Pembahasan

Penelitian ini mengarah pada satu proposisi penting: pembatasan gadget pada anak usia dini paling tepat dipahami sebagai proses mediasi keluarga, bukan tindakan teknis untuk mengurangi jumlah menit penggunaan layar. Lima tema yang muncul aturan waktu, seleksi konten dan konteks, pendampingan dialogis, keteladanan, serta aktivitas pengganti menunjukkan bahwa efektivitas pembatasan ditentukan oleh hubungan antarkomponen. Aturan tanpa pendampingan berpotensi menjadi

larangan sesaat; pendampingan tanpa konsistensi dapat kehilangan daya mengikat; sedangkan pembatasan tanpa aktivitas pengganti membuat gadget tetap menjadi pilihan hiburan yang paling menarik.

4.1 Aturan waktu: dari larangan menuju rutinitas yang dapat diprediksi

Penggunaan aturan waktu merupakan bentuk restrictive mediation yang paling mudah diterapkan di rumah. Dalam perspektif pengasuhan, aturan waktu memiliki fungsi struktural karena memberi anak urutan aktivitas yang dapat diprediksi. Anak tidak hanya menerima pesan "gadget tidak boleh terlalu lama", tetapi belajar menghubungkan penggunaan perangkat dengan rutinitas tertentu. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fitzpatrick et al., 2023) yang menunjukkan bahwa mediasi restriktif berkaitan dengan peluang lebih besar bagi anak prasekolah untuk memenuhi rekomendasi waktu layar.

Namun, temuan ini tidak berarti bahwa semakin ketat larangan maka semakin baik. Restriksi perlu dipahami sebagai kerangka yang membantu anak mengembangkan regulasi diri. Pada usia dini, anak masih membutuhkan struktur eksternal karena kemampuan executive function dan kontrol impuls sedang berkembang. Oleh sebab itu, penggunaan timer, jadwal, dan pemberitahuan sebelum waktu berakhir dapat berfungsi sebagai scaffolding. Ketika aturan diterapkan secara konsisten, anak memperoleh pengalaman berulang bahwa aktivitas memiliki awal dan akhir.

Persoalan yang muncul adalah konsistensi. Aturan yang berlaku hanya ketika orang tua sedang tidak sibuk akan sulit menjadi kebiasaan. Dalam konteks keluarga, gadget kadang digunakan sebagai solusi praktis ketika orang tua harus memasak, bekerja, menerima tamu, atau menyelesaikan pekerjaan rumah. Sekarasih menunjukkan bahwa penggunaan perangkat pada keluarga Indonesia juga dapat berkaitan dengan kebutuhan orang tua menjaga anak tetap tenang. Artinya, pembatasan gadget tidak dapat dilepaskan dari kondisi kerja dan beban pengasuhan. Temuan tersebut menjelaskan mengapa aturan yang secara normatif baik belum tentu mudah dijalankan secara konsisten.

4.2 Pembatasan konten: kualitas pengalaman lebih penting daripada durasi semata

Hasil penelitian juga menunjukkan perlunya membedakan durasi dan kualitas penggunaan. Anak yang menggunakan gadget dengan konten edukatif dan didampingi orang tua memiliki pengalaman yang berbeda dari anak yang menonton video secara pasif dalam durasi yang sama. (Barr et al., 2020) menekankan pentingnya mengukur konteks media, bukan hanya jumlah waktu. (Ponti, 2023) juga mengingatkan bahwa pembahasan screen time pada anak prasekolah perlu mempertimbangkan isi, konteks, dan karakteristik penggunaan.

Dalam konteks PAUD, orang tua dapat menerapkan prinsip sederhana: pilih konten sebelum perangkat diberikan, gunakan perangkat di ruang yang memungkinkan pengawasan, dan sesekali tanyakan kepada anak apa yang sedang dilihat. Praktik tersebut mengubah orang tua dari "penjaga waktu" menjadi "kurator pengalaman digital". Peran kuratorial ini penting karena anak usia dini belum memiliki kemampuan yang memadai untuk menilai kualitas informasi dan hiburan secara mandiri.

Mediasi orang tua berpengaruh bukan hanya terhadap pembatasan, tetapi juga terhadap praktik literasi digital dan pembelajaran anak di rumah. Karena itu, tujuan akhir pembatasan seharusnya bukan menjauhkan anak dari teknologi, melainkan membangun kebiasaan menggunakan teknologi secara terarah. Pendekatan tersebut lebih realistis untuk keluarga modern yang tetap membutuhkan media digital untuk komunikasi dan pembelajaran.

4.3 Pendampingan dialogis: mengapa "mematikan gadget" tidak cukup

Salah satu insight penting penelitian ini adalah bahwa momen transisi ketika anak harus berhenti menggunakan gadget merupakan bagian paling kritis dari praktik pembatasan. Anak dapat menunjukkan penolakan karena aktivitas digital menyediakan stimulasi yang cepat dan menyenangkan. Dalam situasi tersebut, orang tua perlu mengubah pola dari perintah mendadak menjadi transisi yang

dipersiapkan. Pemberitahuan beberapa menit sebelum berhenti, pengingat terhadap kesepakatan, dan penyediaan kegiatan berikutnya dapat membantu.

Pendampingan dialogis juga mengandung fungsi pendidikan. Ketika orang tua menjelaskan alasan pembatasan, anak mulai mengenal hubungan antara aturan, kesehatan, kewajiban, dan aktivitas lain. Strategi ini sesuai dengan gagasan active mediation dalam kajian mediasi orang tua. (Livingstone & Helsper, 2008) menunjukkan bahwa mediasi orang tua dapat berbentuk aturan interaksi dan keterlibatan aktif, meskipun efektivitas tiap bentuk bergantung pada konteks. Pada anak usia dini, dialog tidak harus panjang dan abstrak. Kalimat sederhana seperti "sekarang waktunya menyimpan HP karena setelah ini kita makan" lebih sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Studi (Asmawulan et al., 2026) dalam konteks keluarga Indonesia menemukan bahwa komunikasi aturan yang konsisten, keterlibatan orang tua, dan pendampingan emosional berhubungan dengan regulasi screen time anak. Temuan tersebut memperkuat argumen bahwa pembatasan yang efektif merupakan kombinasi antara batas yang jelas dan hubungan pengasuhan yang hangat. Anak tidak sekadar "dikontrol", tetapi dibantu memahami transisi dari aktivitas digital menuju aktivitas lain.

4.4 Keteladanan orang tua dan persoalan technoference

Pembahasan tentang pembatasan gadget anak akan tidak lengkap jika tidak memasukkan perilaku digital orang tua. Penggunaan teknologi orang tua dapat meningkatkan interupsi teknologi dalam interaksi orang tua-anak, yang kemudian berkaitan dengan masalah perilaku anak. (Lunkenheimer et al., 2023) juga menempatkan regulasi penggunaan perangkat oleh orang tua sebagai faktor yang penting dan relatif kurang mendapat perhatian dibandingkan regulasi terhadap anak.

Dengan demikian, aturan keluarga seharusnya tidak hanya berbunyi "anak tidak boleh bermain HP saat makan", tetapi juga "waktu makan adalah waktu bebas gadget untuk seluruh keluarga". Perubahan kecil tersebut mempunyai nilai pedagogis karena anak melihat konsistensi antara ucapan dan tindakan orang tua. Keteladanan merupakan bentuk active mediation yang tidak menggunakan instruksi verbal, tetapi bekerja melalui modeling.

Dalam konteks Indonesia, isu ini semakin penting karena smartphone sering berfungsi sebagai alat kerja, komunikasi keluarga, transaksi, dan hiburan sekaligus. Karena itu, meminta orang tua "tidak menggunakan HP" secara total tidak realistis. Strategi yang lebih masuk akal adalah menetapkan zona dan waktu bebas gadget, misalnya saat makan, percakapan keluarga, dan aktivitas bermain bersama. Dengan demikian, kebutuhan digital orang tua tetap diakui tanpa mengorbankan kualitas interaksi dengan anak.

4.5 Aktivitas pengganti sebagai mekanisme inti pembatasan

Novelty penelitian ini terutama tampak pada posisi aktivitas pengganti sebagai mekanisme yang menghubungkan aturan dengan keberhasilan pembatasan. Banyak diskusi mengenai gadget berhenti pada pertanyaan "berapa menit per hari", padahal anak membutuhkan alasan untuk berhenti. Jika gadget adalah sumber hiburan utama, larangan akan menciptakan ruang kosong yang segera diisi kembali dengan permintaan gadget. Sebaliknya, apabila keluarga memiliki repertori aktivitas yang menarik bermain fisik, menggambar, membaca buku, permainan konstruktif, membantu pekerjaan sederhana, bermain bersama saudara, atau kegiatan sosial maka gadget tidak menjadi satu-satunya sumber stimulasi.

(World Health Organization, 2021) menempatkan aktivitas fisik, tidur, dan aktivitas sedentari nonlayar dalam satu kerangka 24 jam. Perspektif ini membantu menjelaskan bahwa mengurangi screen time tidak berdiri sendiri. Waktu yang berhasil dikurangi perlu dialihkan kepada aktivitas yang mendukung kesehatan dan perkembangan. Pedoman WHO juga menekankan nilai aktivitas sedentari interaktif seperti membaca dan bercerita bersama pengasuh.

Dari sudut pandang pendidikan anak usia dini, aktivitas pengganti juga harus memiliki nilai perkembangan. Bermain konstruktif dapat mendukung pemecahan masalah; permainan motorik memperkuat koordinasi; membaca bersama mendukung bahasa; dan permainan sosial membantu anak belajar menunggu giliran serta bernegosiasi. Dengan demikian, pengurangan gadget menjadi bagian dari desain lingkungan belajar keluarga.

4.6 Peran sekolah: membangun kesinambungan antara rumah dan kelas

Sekolah memiliki peran strategis sebagai penghubung, bukan sebagai pengganti orang tua. Guru dapat mengidentifikasi perubahan perilaku, misalnya anak yang tampak lelah, sulit beralih aktivitas, atau terus membicarakan permainan digital. Akan tetapi, indikator tersebut tidak boleh langsung dipakai untuk menyimpulkan bahwa gadget adalah penyebab tunggal. Perilaku anak bersifat multifaktor dan perlu dipahami melalui komunikasi dengan keluarga.

Peran guru yang lebih produktif adalah membangun literasi digital keluarga melalui komunikasi sederhana. Sekolah dapat menyampaikan rekomendasi waktu layar, contoh aktivitas pengganti, cara memberi peringatan sebelum penghentian, dan pentingnya keteladanan orang tua. Kegiatan parenting juga dapat menggunakan pengalaman keluarga sebagai bahan diskusi, bukan sekadar memberikan daftar larangan.

Penelitian Indonesia tentang digital parenting menunjukkan bahwa pola asuh digital merupakan praktik yang melibatkan keluarga dan institusi pendidikan. (World Health Organization, 2021) menemukan bahwa strategi pengasuhan di era digital dipengaruhi oleh variasi pola asuh, tantangan orang tua, dan peran lembaga PAUD serta masyarakat. (Septyana Lestari & Aris Rahmadani, 2024) mengenai orang tua yang bekerja penuh waktu juga menegaskan bahwa pengelolaan screen time berkaitan dengan kondisi kehidupan keluarga. Artinya, intervensi sekolah perlu realistis terhadap keterbatasan waktu orang tua.

4.7 Model konseptual dan kebaruan penelitian

Berdasarkan temuan penelitian ini mengusulkan model “BATAS–DAMPAK”, yaitu pembatasan yang dibangun melalui lima unsur: “B”atas waktu yang konsisten, “A”wasi konten dan konteks, “T”emani secara dialogis, “A”tur keteladanan digital orang tua, dan “S”ediakan aktivitas pengganti. Model ini tidak dimaksudkan sebagai teori baru yang menggantikan parental mediation, tetapi sebagai formulasi praktis yang mengintegrasikan beberapa mekanisme yang ditemukan dalam literatur dan relevan dengan konteks PAUD Indonesia.

Kontribusi teoritisnya adalah memperluas pemaknaan restrictive mediation. Restriksi tidak diposisikan sebagai tindakan negatif atau sekadar pelarangan, tetapi sebagai struktur eksternal yang dapat menjadi scaffolding menuju regulasi diri apabila disertai penjelasan, pendampingan, dan aktivitas alternatif. Kontribusi praktisnya adalah menyediakan kerangka yang dapat digunakan guru dan orang tua untuk menyusun kesepakatan media keluarga.

Kebaruan kontekstual penelitian terletak pada upaya menghubungkan praktik rumah tangga dengan perspektif sekolah dalam satu studi kasus PAUD. Sebagian penelitian terdahulu menilai screen time melalui survei, sedangkan penelitian ini menempatkan pengalaman pengasuhan dan komunikasi sekolah-keluarga sebagai pusat analisis. Kebaruan tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks Indonesia, ketika keputusan mengenai gadget sering berlangsung dalam ekologi pengasuhan yang melibatkan lebih dari satu pengasuh.

4.8 Implikasi praktis

Bagi orang tua, hasil penelitian menyarankan agar pembatasan dimulai dari aturan sederhana dan dapat dilaksanakan, bukan dari daftar larangan yang panjang. Orang tua dapat membuat jadwal penggunaan, menentukan ruang penggunaan, memilih konten, memberikan peringatan sebelum waktu

berakhir, serta menyediakan aktivitas alternatif. Bagi guru, fokus komunikasi dengan keluarga sebaiknya diarahkan pada strategi, bukan menyalahkan. Bagi sekolah, program parenting dapat memasukkan topik literasi digital keluarga dan keteladanan penggunaan smartphone.

Bagi peneliti, studi ini memperlihatkan perlunya membedakan "screen time" sebagai ukuran durasi dengan "media experience" sebagai pengalaman yang mencakup isi, konteks, interaksi, dan tujuan. Bagi pembuat kebijakan PAUD, isu gadget sebaiknya ditempatkan dalam kerangka pengasuhan dan kesehatan anak yang lebih luas, termasuk aktivitas fisik, tidur, bermain, interaksi sosial, dan kesejahteraan keluarga.

Keterbatasan utama penelitian adalah keterbatasan data empiris yang tersedia pada saat penyusunan naskah dan sifat studi kasus yang tidak ditujukan untuk generalisasi statistik. Selain itu, laporan penggunaan gadget berdasarkan wawancara dapat mengandung bias ingatan dan bias sosial. Penelitian lanjutan perlu menggunakan triangulasi yang lebih kuat, diary penggunaan media, observasi berulang, serta melibatkan ayah, ibu, dan pengasuh lain secara proporsional.

4.9 Pembatasan sebagai pembentukan kebiasaan, bukan sekadar pengendalian

Perspektif lain yang muncul dari temuan adalah pentingnya membedakan kontrol eksternal dan pembentukan kebiasaan. Pada tahap awal, anak memang membutuhkan bantuan orang dewasa untuk berhenti menggunakan perangkat. Akan tetapi, tujuan jangka panjangnya bukan membuat anak selalu berhenti karena takut dimarahi, melainkan membantu anak mengenali tanda bahwa suatu aktivitas perlu diakhiri. Dalam kerangka ini, orang tua berfungsi sebagai regulator eksternal yang secara bertahap memindahkan sebagian kemampuan regulasi kepada anak.

Proses tersebut membutuhkan bahasa yang konsisten. Apabila orang tua pada satu hari mengatakan bahwa gadget hanya boleh setelah makan, tetapi pada hari berikutnya memberikan gadget sebelum makan karena anak menangis, anak belajar bahwa protes dapat mengubah aturan. Pola semacam ini tidak berarti orang tua gagal, karena fleksibilitas kadang dibutuhkan, tetapi perubahan aturan sebaiknya disertai penjelasan agar anak memahami bahwa keputusan tersebut merupakan pengecualian, bukan aturan baru. Konsistensi dengan demikian bukan berarti kekakuan, melainkan adanya alasan yang stabil di balik keputusan keluarga.

Anak juga perlu diberi ruang untuk memilih dalam batas yang sudah ditetapkan. Misalnya, orang tua dapat menentukan bahwa penggunaan gadget hanya 10-15 menit, lalu memberi pilihan apakah anak ingin menonton cerita atau bermain aplikasi edukatif. Strategi tersebut memberi anak pengalaman memiliki pilihan tanpa menghilangkan batas. Secara pedagogis, pola ini lebih dekat dengan pengembangan autonomy-supportive parenting daripada kontrol penuh. Anak belajar bahwa kebebasan selalu berada dalam struktur.

Implikasinya bagi PAUD adalah bahwa guru dapat menggunakan bahasa yang sama dengan keluarga ketika membantu anak beralih dari satu aktivitas ke aktivitas lain. Misalnya, guru dapat membiasakan pemberitahuan "lima menit lagi kita rapikan permainan", kemudian mengulang pola tersebut pada berbagai kegiatan. Konsistensi pengalaman transisi di sekolah dapat memperkuat kemampuan anak menghadapi penghentian aktivitas yang menyenangkan di rumah, termasuk penggunaan gadget. Dengan demikian, pembatasan gadget tidak berdiri sebagai program terpisah, tetapi menjadi bagian dari pendidikan regulasi diri.

5. Simpulan

Penelitian ini menempatkan peran orang tua dalam membatasi penggunaan gadget pada anak usia dini sebagai proses mediasi keluarga yang melampaui pengaturan durasi. Berdasarkan kerangka tematik penelitian, terdapat lima unsur yang saling berhubungan, yaitu aturan waktu yang konsisten, pengawasan konten dan konteks penggunaan, pendampingan dialogis, keteladanan digital orang tua,

serta penyediaan aktivitas pengganti. Kelima unsur tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pembatasan tidak ditentukan oleh larangan semata, tetapi oleh kemampuan keluarga menciptakan rutinitas yang dapat diprediksi dan menyediakan pengalaman nonlayar yang bermakna.

Kontribusi utama penelitian adalah formulasi model BATAS–DAMPAK sebagai kerangka praktis untuk membaca pembatasan gadget pada anak usia dini: Batas waktu, Awasi konten dan konteks, Temani secara dialogis, Atur keteladanan digital, dan Sediakan aktivitas pengganti. Model ini memperluas pemaknaan mediasi restriktif dengan menempatkan aturan sebagai scaffolding menuju regulasi diri anak, bukan sekadar mekanisme kontrol. Di TK Pertiwi Ngumbul 1, model tersebut dapat menjadi dasar penguatan kolaborasi antara orang tua, guru, dan sekolah melalui komunikasi yang tidak menghakimi serta program parenting yang realistis.

6. Daftar Pustaka

Asmawulan, T., Katoningsih, S., Zahra, I. K. A., & Wafa, K. (2026). *Adaptive Dialogic Digital Parenting and Screen Time Regulation in Indonesian Early Childhood Families : An Explanatory Sequential Mixed Methods Study*. *11*(June), 411–427.

Barr, R., Kirkorian, H., Radesky, J., Coyne, S., Nichols, D., Blanchfield, O., Rusnak, S., Stockdale, L., Ribner, A., Durnez, J., Epstein, M., Heimann, M., Koch, F. S., Sundqvist, A., Birberg-Thornberg, U., Konrad, C., Slussareff, M., Bus, A., Bellagamba, F., & Fitzpatrick, caroline. (2020). Beyond Screen Time: A Synergistic Approach to a More Comprehensive Assessment of Family Media Exposure During Early Childhood. *Frontiers in Psychology*, *11*(July), 1–17. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01283

Christakis, D. A., Ebel, B. E., Rivara, F. P., & Zimmerman, F. J. (2004). Television, video, and computer game usage in children under 11 years of age. The Journal of Pediatrics, 145(5), 652–656. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2004.06.012

Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media “addiction” in children. Psychology of Popular Media Culture, 8(1), 2–11. https://doi.org/10.1037/ppm0000163

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. JAMA Psychiatry, 79(5), 393–405. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155

Fitzpatrick, C., Cristini, E., Bernard, J. Y., & Garon-Carrier, G. (2023). Meeting preschool screen time recommendations: which parental strategies matter? *Frontiers in Psychology*, *14*(November), 1–7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287396

Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-kraus, T., Dewitt, T., & Holland, S. K. (2020). *Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children*. *174*(1), 1–10. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3869

Jago, R., Sebire, S. J., Lucas, P. J., Turner, K. M., Bentley, G. F., Goodred, J. K., Stewart-Brown, S., & Fox, K. R. (2013). Parental modelling, media equipment and screen-viewing among young children: Cross-sectional study. *BMJ Open*, *3*(4), 1–6. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002593

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children’s internet use. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, *52*(4), 581–599. https://doi.org/10.1080/08838150802437396

Lunkenheimer, E., Dunning, E. D., Diercks, C. M., & Kelm, M. R. (2023). Parental regulation of parent and child screen-based device use. *International Journal of Behavioral Development*, *47*(5), 410–422. https://doi.org/10.1177/01650254231179978

Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. JAMA Pediatrics, 173(3), 244–250. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056

Madigan, S., Eirich, R., Pador, P., McArthur, B. A., & Neville, R. D. (2022). Assessment of changes in child and adolescent screen time during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 176(12), 1188–1198. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4116

Madigan, S., Racine, N., Tough, S., & others. (2020). Prevalence of preschoolers meeting vs exceeding screen time guidelines. JAMA Pediatrics, 174(1), 93–95. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.4495

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. Pediatric Research, 84(2), 210–218. https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. Child Development, 89(1), 100–109. https://doi.org/10.1111/cdev.12822

Ochoa, W., & Reich, S. M. (2020). Parents' Beliefs About the Benefits and Detriments of Mobile Screen Technologies for Their Young Children's Learning: A Focus on Diverse Latine Mothers and Fathers. *Frontiers in Psychology*, *11*(October). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570712

Ouyang, X., Zhang, X., Zhang, Q., Gong, X., & Zhang, R. (2024). Preschool children's screen time during the COVID-19 pandemic: associations with family characteristics and children's anxiety/withdrawal and approaches to learning. *Current Psychology*, *43*(20), 18659–18673. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04783-y

Ponti, M. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics and Child Health (Canada)*, *28*(3), 184–192. https://doi.org/10.1093/pch/pxac125

Septyana Lestari, C., & Aris Rahmadani, N. K. (2024). Parents' Role: How Full-Time Workers' Parents Manage Early Childhood's Screen Time. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, *12*(3), 525–532. https://doi.org/10.23887/paud.v12i3.79514

Tamana, S. K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D. L., Azad, M. B., Moraes, T. J., Subbarao, P., Becker, A. B., Turvey, S. E., Sears, M. R., Dick, B. D., Carson, V., Rasmussen, C., Pei, J., & Mandhane, P. J. (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. *PLoS ONE*, *14*(4), 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995

World Health Organization. (2021). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664. *World Health Organization*, 36. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147